

- [ebook](#)
- [I](#)
- [archivio](#)

  [Consiglia](#)

0



Gravidanza - Parto - Pediatria

21/03/2012 - i benefici di una dieta ricca di acidi grassi omega-3

## Il salmone fa bene a mamma e bambino



Secondo uno studio spagnolo, due porzioni a settimana di salmone fanno bene a mamma e bambino

### Forse ti interessa anche

[+ Olio di Krill come l'olio di pesce per ridurre il colesterolo](#)

[+ La dieta mediterranea protegge anche il cervello](#)

[+ Flavonoidi per aumentare i livelli di omega-3](#)

[+ La depressione post-parto si previene con l'olio di pesce](#)

[+ Pesce, noci e semi in gravidanza per ridurre le allergie alimentari nei bambini](#)

## Due porzioni di salmone a settimana, secondo gli esperti, farebbero bene sia alla mamma in gravidanza che al bebè che porta in grembo

Il salmone è un pesce ricco di acidi grassi essenziali come gli omega-3. Ed proprio questo il motivo principale per cui i ricercatori spagnoli dell'Università di Granada suggeriscono che due porzioni di salmone a settimana siano benefiche per mamma e bambino.

La ricerca è stata promossa nell'ambito di un progetto finanziato dal VI Programma quadro dell'UE e chiamato "The Salmon in Pregnancy Study (SiPS)". I risultati suggeriscono che una dieta ricca di adeguati livelli di omega-3 migliora le difese antiossidanti sia nella madre che nel bambino. Apporta inoltre elementi come selenio e retinolo e non altera i livelli di stress ossidativo, la risposta infiammatoria e l'omeostasi vascolare.

Il dottor García-Rodríguez CE, e i colleghi della UG per condurre questo studio hanno coinvolto un campione di donne in gravidanza, poi suddivise in due gruppi. Tutte quante erano state selezionate grazie alla loro scarsa assunzione di pesce con la dieta.

Le appartenenti al primo gruppo sono state invitate a mangiare due porzioni di salmone a settimana, a partire dalla ventesima settimana di gravidanza e fino al termine. Le donne incinte del secondo gruppo, quello di controllo, hanno continuato a seguire la propria abituale dieta per lo stesso periodo di tempo delle prime.

Per verificare gli effetti della dieta integrata del salmone i ricercatori hanno prelevato a tutte le partecipanti dei campioni di sangue e urina – i primi alla ventesima settimana di gravidanza e poi alla trentaquattresima. L'ultimo prelievo è stato eseguito alla trentottesima settimana e al parto. Le analisi hanno permesso di scoprire che la concentrazione di acidi grassi omega-3 migliorava quando le donne incinte che assumevano poco pesce passavano a una dieta che includeva le due porzioni settimanali. Non solo i livelli di omega-3 aumentavano nella donna, ma anche nel bambino che raggiungeva la soglia minima consigliata.

Infine, sono state rilevate modifiche positive nei marcatori legati all'ossidazione e al danno ossidativo nel DNA. I risultati, secondo i ricercatori, suggeriscono pertanto che l'assunzione di due porzioni a settimana di salmone durante la gravidanza contribuiscano a tenere sotto controllo lo stress ossidativo, sia nella mamma che nel bambino. Va tuttavia detto che il salmone utilizzato nello studio proveniva da un allevamento ittico ed era sottoposto a un regime alimentare controllato, che prevedeva un arricchimento in acidi grassi omega-3. Il problema con altri pesci non allevati e provenienti da acque non controllate è la possibile presenza di mercurio che, invece, può essere dannoso per la salute – e ancora di più per un feto.

[*lm&sdp*]

Foto: ©photoexpress.com/Yvonne Bogdanski

### [Annunci PPN](#)



**Diventa Mediatore Civile**  
Vuoi conseguire il titolo di Mediatore Civile? Info ora!  
[www.mediatoriconciliatori.it](http://www.mediatoriconciliatori.it)



**triva**  
**39€**  
Hote  
68€,  
43%  
[Vedi](#)

- [ULTIMI ARTICOLI](#)
- [SEZIONI](#)
- [LINK](#)

Il canale Benessere è a cura di  
**Luigi Mondo e Stefania Del Principe**  
[benessere@lastampa.it](mailto:benessere@lastampa.it)

20/03/2012

### [Asma allergica nei bambini, attenzione agli antibiotici](#)

15/03/2012

### [Bambini che si muovono vanno meglio a scuola](#)

13/03/2012

### [Donne depresse non allattano](#)

10/03/2012

### [Occhio alla “fertipausa” che riduce le possibilità di concepire](#)

[> tutti gli articoli](#)

CERCA



FEED [RSS](#)